

## Overzicht van de spelvormen voor trainers en lesgevers binnen de reddingsclub

De volgende spel- en oefenvormen zijn het resultaat van de brainstorming van enkele enthousiaste trainers op de bijscholing voor trainers van 30 november 2003. Ze baseren zich op een deel van de cursus initiator reddend zwemmen.

### 1. BASISVORMEN MET HUN DEEL- EN OEFENVORMEN VOOR HET ZWEMBADGEDEELTE

#### BASISVORM 1: Zwemmen zonder vinnen

Deelvorm

- Onder water duiken
- Onder water zwemmen zonder vinnen
- Aan de oppervlakte zwemmen zonder vinnen
- Keerpunt zonder vinnen

#### OEFENVORMEN

- leren onderduiken: eerst met de armen voorwaarts gestrekt, samen met knikken van het hoofd, dan samen met een dolfijn beenbeweging, letten op uitblazen.
- onderduiken oefenen in het diep: door hoepels zwemmen die op verschillende dieptes geplaatst zijn, zonder ze te raken. Indien men niet over 'echte' hindernissen beschikt, kan men ook zwemmen onder vlotterlijnen, onder de benen door zwemmen of door buitenbanden van een fiets.
- Spelvorm: in estafettevorm voorwerpen van de bodem duiken en in een emmer die op de bodem staat, leggen.
- Spelvorm: tikkertje onder water: wie onder water zwemt kan niet getikt worden
- Spelvorm: vijf tikkers staan langs de kant van het zwembad, vijf zwemmers in een afgebakende zone. De tikkers proberen van op de kant de zwemmers te tikken met een bal. De zwemmers kunnen de bal ontwijken door onder water te duiken. 2 of 3 zwemmers zorgen ervoor dat de ballen terug aan de tikkers bezorgd worden.
- Spelvorm: alle deelnemers staan (of watertrappen) in een kring. 1 deelnemer legt een parcours af tussen de benen, onder de armen, rond of binnen de cirkel. Een tweede zwemt erachteraan en probeert een exacte kopie te maken
- onder de hindernis duiken combineren met er onderdoor zwemmen: onder de hindernis voert men een verlengde schoolslag armbeweging uit, gevolgd door een schoolslag beenbeweging, gevolgd door een crawl- of dolfijn beenbeweging bij het naar boven komen, gevolgd door een armbeweging crawl alvorens te ademen.
- Voor de krachtige en/of soepele zwemmers: onder de hindernis door zwemmen met een dolfijnbeweging.
- Zwem ook eens onder de hindernis door met crawlslag benen!



**Didactische tips**

- Bij het oefenen let de initiator erop dat het hoofd de beweging inleidt.
- De initiator let er op dat de beweging onder water een continue en glijdende beweging is.
- De verticale snelheid moet volledig omgezet worden in horizontale snelheid. De initiator zal erop letten dat de zwemmer niet te stijl omhoog komt na het afstoten op de bodem.
- De initiator zal de bovenstaande oefenvormen verwerken in spelvormen. Bij kinderen is spelenderwijs leren de meest aangewezen onderwijsvorm.

**BASISVORM 2: Zwemmen met vinnen**

## Deelvormen

- Aan de oppervlakte zwemmen met vinnen
- Onder water zwemmen met vinnen
- Keerpunt met vinnen

**OEFENVORMEN**

- Afwisselend op de rug en op de buik met een plank zwemmen met vinnen, aandacht op strekken benen. De beweging wordt ingezet vanuit de heup Variant: je kan de plank boven water houden alsof je met een pop zwemt. Ook een bal of ring vasthouden is perfect mogelijk (cf. ringzwemmen Nederland). Zwem afwisselend crawl beenslag en dolfijn beenslag.
- Vertrek aan de muur en stoot zo ver mogelijk af met vinnen. Behoud de pijlfase na afstoot tot je volledig stil ligt.
- Afstoten aan de muur in ruglig, buiklig en zijwaarts
- Na afstoot aan de muur onder water zwemmen met vinnen. Verschillende amplitudes met de benen uitproberen. Onder water de symmetrische en asymmetrische beenbeweging aanleren.
- Reeksen van 100 m met vinnen waarvan telkens de derde (of 2e of 4e, ...) lengte onder water
- Spelvorm: per twee naast elkaar onder water zwemmen en een voorwerp doorgeven. Je mag enkel boven komen om 1x te ademen als je het voorwerp niet hebt.
- Test je weerstand: je kan een lengte zwemmen met je 2 polsen uit het water. Daarna kan je je onderarm (*van die waarmee je de pop sleept*) uit het water steken. Voer het wat op en steek je volledige arm uit het water ! En als klap op de vuurpijl steek je beide armen uit het water
- lees al zwemmend een tijdschrift (of geplastificeerde tekst) zonder dat het nat wordt!



**Didactische tips**

- Wegens gevaar voor spier- en gewrichtsbandenletsels, moet men de zwemvliezen steeds aanpassen aan de kracht van de zwemmer. Personen met geringere kracht gebruiken meer soepele en kleinere vinnen.
- De oefeningen met vinnen over kortere perioden uitvoeren en afwisselen met oefeningen zonder vinnen, wegens gevaar voor oververmoeidheid, met spierkrampen tot gevolg.
- Bij beginners de veiligheid benadrukken: bij het oefenen met competitievinnen opletten voor raken van andere zwemmers (voldoende ruimte per zwemmer voorzien); opletten voor tegen de muur zwemmen (hoge snelheid !)

**BASISVORM 3: Stilstaande fases uit het water**

## Deelvormen

- Start zonder vinnen (variant: aflossingsstart)
- Start met vinnen
- Klaarleggen vinnen en gordel
- Verschillende starttechnieken met gordel en vinnen
- De reddingslijn gooien

**OEFENVORMEN**

- Werp een bal onderhands of bovenhands tot bij je partner in het water.
- Kort touw (3-tal meter) met een balletje eraan inhalen en wegwerpen, nadien het touw verlengen en het gewichtje weghalen.
- Het touw oprollen en ervoor zorgen dat de lussen niet door elkaar geraken

**Didactische tips**

- Gebruik licht materiaal (plastiek bal), om kwetsuren te vermijden wanneer iemand het materiaal tegen zich krijgt.
- Hou voldoende afstand tussen de groepen die inoefenen
- Zie er op toe dat de arm en hand die het touw aanneemt gestabiliseerd is (b.v. in de lenden). Dit is makkelijker.

**BASISVORM 4: Stilstaande fases in het water**

## Deelvormen

- Aantrekken van vinnen en/of gordel
- De pop vastklikken in de gordel
- Doorgeven van de gordel
- Doorgeven van de pop (25m en 50m bad)
- Aannemen van de reddingslijn
- Starten met de pop

**OEFENVORMEN**

- Per vier in 1 baan zwemmen en telkens een estafettestok doorgeven
- Per vier in 1 baan zwemmen en telkens de gordel doorgeven
- Treinvorm waarbij de pop na twee meter zwemmen telkens doorgegeven wordt. Als je de pop hebt doorgegeven sluit je vooraan in de trein aan (3 tot 5 deelnemers per 'trein').

**BASISVORM 5: Zwemmen met de pop met hulpmiddelen**

## Deelvormen

- De pop vervoeren met vinnen
- De pop opnemen met vinnen
- Keerpunt met vinnen, met pop en/of gordel

**BASISVORM 6: Zwemmen met de pop zonder hulpmiddelen**

## Deelvormen

- De pop vervoeren zonder vinnen
- De pop opnemen zonder vinnen
- Keerpunt met de pop en zonder vinnen

**OEFENVORMEN MET VINNEN AAN**

- De pop vervoeren met twee handen, met 1 hand
- Tikspel met kleine poppen. In een zone met twee tikkers proberen de deelnemers niet getikt te worden. Wie wel getikt kan worden vervoert de pop 1 breedte.
- Rond een kring zwemmen deelnemers van twee ploegen met een pop en vinnen. Beiden zwemmen in dezelfde richting. De ene ploeg probeert de andere in te halen. Je mag na 1 ronde de pop doorgeven aan je ploeggenoot.
- Een ring vervoeren boven water, nadien opbouwen met zwaardere gewichten (bal, kg lood, kleine pop, grote pop)
- Een plateau (of plankje) met bekertjes water op in de lucht houden terwijl je achterwaarts zwemt



### Didactische tips

- indien mogelijk kiest men best voor een eenhandige vervoersgreep, zodat met de tweede (vrije) arm extra stuwíng kan gegeven worden
- in geval van tekort aan materiaal (poppen) kan men de oefeningen laten uitvoeren met partner
- je kan het tekort aan materiaal ook oplossen door alternatief materiaal te gebruiken (stoelen, planken, ...). Denk hierbij aan de hygiëne in het zwembad. Gebruik enkel proper materiaal.
- bij oefeningen die alleen schoolslag beenslag vereisen moet men vooraf een goede opwarming voorzien wegens gevaar voor verrekkingen van gewrichtsbanden of spieren
- indien de pop dicht bij het lichaam gehouden wordt, zullen het zwaartepunt van de redder en dat van de pop dichter bij elkaar gebracht worden
- de stuwkracht van de beenbeweging wordt in grote mate beïnvloed door de lenigheid van de onderste ledematen (enkels, knieën en heupen) en niet alleen door de kracht
- men kan differentiëren bij de vervoeroefeningen door de stuwkracht van de redder te veranderen (door gebruik van vliezen, enkelhandige grepen) of de remming van de drenkeling te veranderen (zwaardere/lichtere drenkeling, met/zonder vlotmiddel tussen de benen, met/zonder helpende beenbeweging, rustige/onrustige drenkeling).
- Tijdens het oefenen let de initiator erop dat het hoofd van de pop steeds boven water blijft

### OEFENVORMEN

- elkaar vervoeren
- je kan enkele van de bovenstaande oefenvormen gebruiken, maar aangepast: zonder vinnen aan.
- op de zij met één hand gestrekt voorwaarts en één hand boven water alsof men een pop sleept.
- korte sprints op de rug, benen schoolslag, handen uit het water
- korte sprints beenslag crawl
- om beenkracht te verhogen:
  - ⇒ idem maar met gewichten in de handen (*van bal, naar 1 of 2 kg lood, naar lichte pop*)
  - ⇒ spel waterpolo in het diep
  - ⇒ rug aan rug armen in elkaar gehaakt, om het eerste de tegenstander tegen de muur proberen te duwen
  - ⇒ in buiklig en benen crawl je partner tegen de muur proberen te duwen
  - ⇒ watertrappen, pop verticaal houden met het hoofd boven water
  - ⇒ watertrappen, op signaal armen volledig gestrekt uit het water heffen, of zo hoog mogelijk uit het water komen
  - ⇒ idem in een cirkel met een pop die wordt doorgegeven
  - ⇒ idem met 2 poppen die tegenover elkaar vertrekken, de ene probeert de andere in te halen
  - ⇒ per twee een stoel vervoeren met de poten volledig uit het water
- de pop afwisselend verticaal en horizontaal houden terwijl men ze sleept



## 2. OVERZICHT VAN DE BASISVORMEN MET HUN DEEL- EN OEFENVORMEN VOOR HET OPENWATERGEDEELTE

### BASISVORM 7: VARIANTEN OP DE ZWEMSTIJLEN

#### Deelvorm

- Brandingszwemmen zonder en met vinnen
- 'Dolfijnen' in middeldiep water
- Bodysurfen
- (Zwemmen met gordel en vinnen)
- Gesleept worden in de gordel

#### Oefenvormen

- door drijvende hoepels duiken in halfdiep water
- crawl zwemmen en om de 5-7-10 slagen naar voor kijken
- in het zwembad: zittend op de kant, armen gestrekt en hoofd tussen de armen: in het water 'rollen'
- lopen door middeldiep water en telkens de grond tikken
- lopen door middeldiep water en telkens een koprolletje in het water maken
- lopen door schouderdiep water en telkens in handenstand op de bodem gaan staan ; laat een veilige afstand bewaren.
- in middeldiep water: vanuit stilstand door een drijvende hoepel of over drijvende voorwerpen 'duiken'
- 'dolfijnestafette' in het ondiepe gedeelte en in de breedte van het bad (b.v. telkens over de banen duiken)
- de helft van de groep maakt golven aan de zijkant van het zwembad, de andere helft zwemt door de golven, nadien wisselen
- hinderniszwemmen: b.v. 3 hindernissen per 25 m in aflossingsvorm
- zo lang mogelijk gestrekt blijven drijven in de golven
- in de golven met zwemplankjes: op de top van de golf de plank naar voor steken, lichaam volledig strekken, crawl benen. In het dal van de golf stoppen



### BASISVORM 8: VARIANTEN OP LOPEN

#### Deelvormen

- Lopen op het strand (sprint, uithouding en weerstand)
- In en uit het water lopen: 'wading'
- Lopen met de plank (1 en 2 personen)
- 'Bunnyhopping' met de plank
- Een 'slachtoffer' op het strand slepen

### Oefenvormen

- Allerlei vormen van tikspelletjes op het strand: octopustikker, tikkertje onder de benen, kettingtikkertjes... Leg de nadruk op het heffen van de knieën
- Een terrein afbakenen en verschillende loopstijlen aanbieden: gewoon lopen, lopen en de rechterknie telkens hoog heffen, nadien linkerknie, hiel tegen zitvlak, beide knieën hoog, ..
- De techniek om te waden eerst al wandelend op het zand, nadien overgaan naar enkeldiep en kniediep water en al lopend inoefenen
- Allerlei loopspelletjes in enkeldiep en kniediep water (b.v. dassenroof, schipper mag ik overvaren, tussen 2 vuren, ...)
- In het zwembad: met de handen steunend op een plankje 10 x met het zitvlak zo hoog mogelijk uit het water springen
- in open water: naast de plank staan en ze 20 x voorwaarts en achterwaarts duwen zonder ze los te laten
- in middeldiep water: haasje over elkaar en haasje over de plank (zowel links als rechts)
- in het water: de plank in het midden vasthouden en 5 x op en neer springen
- in rustig water wandelen en om de 3 stappen zo hoog mogelijk springen, steunend op de plank (nadien ook al lopend proberen)
- 2 ploegen transporteren in een bepaalde tijdspanne zoveel mogelijk personen van hun ploeg (van strand naar zee en omgekeerd). Maak een beurtrol binnen de ploeg om als slachtoffer te dienen.
- Aflossingsloop op het harde zand, nadien op het zachte zand (verschillende techniek oefeningen: kleine pasjes, knieën hoog, hielen tegen zitvlak, skipping, ...)
- Slingeraflossing, aflossing met stok, ...
- Kat en muis of ratten en raven (zowel op het strand als in ondiep water)



### BASISVORM 9: SURFSKILLS

#### Deelvormen

- Specifieke vaardigheden met de plank: de golf opgaan en golfsurfen
- Peddelen met de plank: liggend, kniezit en wisselen
- Draaien en sturen met de plank
- Peddelen met 2 personen

### Oefenvormen

- Evenwichtsoefeningen op een plank: 1 deelnemer zit met voeten langs beide zijden van de plank, de andere deelnemer loopt naast de plank en houdt ze vast: de deelnemer op de plank gaat in kleermakerszit zitten, op de knieën zitten, op 1 knie zitten, rechtopstaan, op de rug liggen, op de buik liggen, op 1 hand en 1 knie steunen, ...
- Ter plaatse blijven liggen op de plank en verschillende posities



uitproberen: meer naar voor, in het midden en meer naar achter. De deelnemers wijzen op de juiste techniek (boeg te diep in of te ver uit het water)

- Peddelen met de plank, wrikken om te draaien, nadien een boeienparcours volgen
- De copyman: 1 deelnemer peddelt in verschillende richtingen: voorwaarts, achterwaarts, draaien, ter plaatse roteren, ... De anderen 'copiëren'. De begeleider waadt tussen de deelnemers om tips te geven
- Peddelen en bij fluitsignaal een opdracht uitvoeren (b.v. van kniezit naar buiklig en omgekeerd, onder plank rollen en er weer op gaan liggen, 90° of 180° draaien, ...)
- peddelen en telkens een voorwerp (b.v. een bal) doorgooien naar elkaar. Als je gooit, ga je in kniezit zitten
- Uurwerkloop vanop het strand rond de cirkel. De deelnemers in de kring voeren een opdracht uit, b.v. van plaats verwisselen in het kniediepe water.

#### Didactische tip

*Gebruik in eerste instantie kleine en brede planken (stabiliteit) en oefen eerst in stilstaand en rustig water alvorens naar zee te gaan.*

### **BASISVORM 10: BEGIN- EN EINDFASES VAN DE SKILLS IN DE OPENWATERCOMPETITIE**

#### Deelvormen

- Starten uit rechtstand, kniezit en buiklig
- Duiken naar de 'flag'
- Op en van de plank springen
- Starten met de plank

#### **Oefenvormen**

- Reactiespelen (v.b. 2 honden vechten om 1 been) waarbij verschillende startwijzen aan bod komen (v.b. starten vanuit buiklig, ruglig, zit, rechtstaand, kniezit, ...)
- Alle deelnemers liggen op hun buik, op het signaal springt iedereen zo snel mogelijk in handen- en voetensteun
- Varianten op deze oefening: in hurkzit springen, op zitvlak zitten, in handen- en voetensteun en zich omdraaien, idem en naar een eindpunt lopen
- Verschillende oefeningen waar sprongkracht centraal staan (b.v. in zo weinig mogelijk sprongen het terrein over springen met twee voeten, met 1 voet, ...)
- In het ondiepe deel van het zwembad steunen op een plankje en met het zitvlak zo hoog mogelijk in de lucht springen



**Didactische tip**

voer deze oefeningen steeds op een goede ondergrond uit: beton en harde vloer houden risico op overbelasting in. Zachtere ondergronden (zand) zijn aangeraden.

Bij veel herhalingen is goed schoeisel een **must!** In los zand kunnen de deelnemers ook zonder schoenen oefenen. Let echter wel op voor snijdende en kwetsende voorwerpen in het zand.

**BASISVORM 11: VOORBEREIDINGS- EN OVERGANSFASES BINNEN DE OPENWATERCOMPETITIE**

## Deelvormen

- De stok doorgeven
- Vinnen en gordel klaarleggen
- Vinnen en gordel opnemen en aantrekken
- Signaleren van het slachtoffer
- De gordel aangeven en aanklikken
- Overname van het slachtoffer
- Op de plank klimmen (enkel en dubbel)

**Oefenvormen**

De meeste van deze deelvorm oefen je makkelijkst door ze veel en in verschillende situaties uit te proberen. Je kan ze eventueel inbouwen in een estafetteopdracht of in een kringspel.

**BASISVORM 12: SURFSKISKILLS**

Soon... soon...



### 3. ENKELE OEFENVORMEN VOOR HET HUMANITAIR GEDEELTE

#### 3.1 DE DROGE REDDING

##### OEFENVORMEN

- Simuleer een situatie waar drenkelingen zich in het water bevinden. De redders op de kant reiken verschillende voorwerpen aan. Nadien wordt er gewisseld van functie.
- Gebruik tijdens de simulaties verschillende hulpmiddelen (reddingsstokken, boeien, plankjes, alternatief materiaal zoals plastic flessen, handdoeken, ...)
- In het diepe deel van het zwembad liggen allerlei drijvende voorwerpen (bvb plasticen ringen) van verschillende kleuren. Elke ploeg (van 3-4 redders) probeert met behulp van een stok zo snel mogelijk zijn voorwerpen op het droge te halen.
- Estafetten in het ondiepe of kinderbad: waden tot de vlotterlijn of overzijde en terugkeren
- aan de vlotterlijn ligt een pop: de eerste persoon waadt erheen met de gordel, klikt vast en keert terug, de tweede voert de pop terug, de derde gaat weer met de gordel, ...



#### 3.2 De zwemmende redding

##### OEFENVORMEN

- Enkele drenkelingen bevinden zich op verschillende plaatsen in het water, aan de oppervlakte, onder water, ... Enkele redders bevinden zich op de rand, lokaliseren hun drenkeling en beslissen op welke manier ze de drenkeling uit het water zullen halen, waar ze te water gaan en waar ze eruit zullen komen
- Na de lokalisatie beslist iedere redder voor zich, hoe men te water gaat, afhankelijk van de diepte van het water waar de redder zich bevindt, van het aantal personen dat zich in het water bevindt,... Zoveel mogelijk verschillende situaties aanbrengen zodat de verschillende manieren van te water gaan uitgeprobeerd worden.



Deze volgorde houdt een stijgende graad van gevaar en van technische moeilijkheid in voor de redder. Iedereen kan op één of andere manier hulp bieden. Zelfs een niet-zwemmer kan reiken, werpen en waden; hij kan hulp halen en bij de redding en de nazorg assisteren. Ga enkel te water als laatste oplossing, want in het water ben je in groot gevaar.

Het benaderen van het slachtoffer moet met grote omzichtigheid gebeuren, om te vermijden dat hij je vastgrijpt. Je kan eventueel gebruik maken van een 'been-blokkade' tijdens het naderen.

### 3.3 Begeleidend zwemmen: vervoeren van een vermoeide zwemmer

#### OEFENVORMEN

- de verschillende mogelijkheden worden in de breedte ingeoefend per twee, per drie, per vier; men wisselt zoveel mogelijk van partner, omdat iedereen op een andere manier zwemt en helpt. Telkens wordt er gewisseld van positie
- Eerst oefenen zonder kledij, later met kledij
- De drenkeling is passief of de drenkeling zwemt mee met een lichte beenslag
- Maak een levend 'vlot' met de hele groep: b.v. 6 redders krijgen de opdracht om 8 mensen te vervoeren terwijl ze 1 groot vlot vormen



### 3.4 Naderen van een drenkeling

#### OEFENVORMEN

- Probeer de oefeningen eerst zonder, nadien met kledij uit
- Een drenkeling bevindt zich in het water, een redder zwemt naar de drenkeling toe, kalmeert hem door hem toe te roepen, probeert de drenkeling te benaderen langs achter zonder zelf eerst gegrepen te worden door drenkeling. Wanneer de drenkeling de redder eerst kan tikken wordt er gewisseld van positie.
- Oefenen van het benaderen van een slachtoffer langs achter, met verschillende sleephulpmiddelen, van onder water, ...
- Verschillende personen zwemmen door elkaar in het zwembad, op fluitsignaal poogt ieder zo snel mogelijk een drenkeling langs achter te benaderen en in een vervoersgreep te nemen



### 3.5 Bevrijden uit een greep van een drenkeling

Voor een gedetailleerde beschrijving van de verschillende bevrijdingsgrepen verwijzen we naar Vervaecke (1995).

**OEFENVORMEN**

- Op de rand van het zwembad, in de turnzaal of in een leslokaal worden de verschillende grepen systematisch aangeleerd en veelvuldig geoefend. Hierbij verandert men regelmatig van partner.
- Enkele drenkelingen lopen tussen een groep redders, op fluitsignaal grijpen zij de dichtstbijzijnde redder vast. Deze past dan de geleerde bevrijdingsgrepen toe.
- Nadat de grepen al deels geautomatiseerd zijn, oefent men in ondiep water, nadien in diep water, eerst zonder kledij, later met kledij, (*regelmatig rustperiodes inbouwen*)
- Men zwemt willekeurig door elkaar, op fluitsignaal tracht men zo snel mogelijk iemand vast te grijpen, de personen die vastgegrepen worden, moeten zich zo snel mogelijk proberen te bevrijden.
- Een redder en drenkeling staan tegenover elkaar in de breedte van het zwembad, met de rug naar elkaar toe. Op fluitsignaal zwemmen ze beiden naar het midden. De drenkeling valt de redder aan, de redder bevrijdt zich zo snel mogelijk. Nadien wisselen van functie.



Bevrijdingsgrepen leert men best aan in ondiep water. Nadien gaat men naar middeldiep en diep water.

In het water leert men de 'noodrem' toepassen. Wanneer iemand niet bevrijd geraakt, kan hij 'afkloppen'. Dit betekent dat de drenkeling onmiddellijk loslaat. De lesgever zorgt ervoor dat men de 'noodrem' steeds naleeft.

**3.6 Vervoeren van een drenkeling in het water****OEFENVORMEN**

- Alle vervoergrepen worden gedemonstreerd en uitgeprobeerd op het droge. Wanneer ze goed gekend zijn, kunnen ze eerst uitgeprobeerd worden in ondiep en nadien in diep water. Eerst zonder kledij, later met kledij.
- Per twee : breedtes zwemmen, de ene is drenkeling, de andere redder, elke breedte wisselen van functie en per breedte twee verschillende vervoergrepen toepassen.
- Aandacht vestigen op het wisselen van vervoergreep, de redder mag nooit zijn drenkeling volledig loslaten bij het wisselen, hij verandert van greep door hand per hand te wisselen
- Regelmatig oefenen met andere drenkelingen om het verschil van goed en slecht vlottende personen te laten ervaren

**Didactische tip**

Leer de vervoertechnieken aan voor de bevrijdingsgrepen. Na een bevrijdingsgreep ga je immers onmiddellijk over naar een vervoersgreep.

### 3.7 Op het droge brengen van een drenkeling

Voor een gedetailleerde beschrijving van de verschillende technieken verwijzen we naar Vervaecke (1995).

#### OEFENVORMEN

- de verschillende technieken van een drenkeling op het droge brengen, worden uitgelegd en gedemonstreerd, de verschillende technieken worden ingeoeffend
- enkele personen bevinden zich op een vlot (of in een boot) en proberen enkele drenkelingen op het vlot te trekken (groepswork)



### 3.8 Een drenkeling vervoeren op het droge

Voor een gedetailleerde beschrijving van de verschillende technieken verwijzen we naar Vervaecke (1995).

#### OEFENVORMEN

De verschillende technieken om een drenkeling op het droge te vervoeren, worden uitgelegd en gedemonstreerd, men oefent de verschillende vervoergrepen, zowel het oppakken, het dragen en het neerleggen; zowel alleen, met twee, met drie en als met vier redders.



#### Didactische Tip

Bij het inoefenen legt men best matten op de grond, voor het geval iemand zijn slachtoffer laat vallen.

Bij om het even welke techniek is de positie van de rug zeer belangrijk. Zorg er steeds voor dat de rug recht gehouden wordt door de benen te buigen.

### 3.9 Overlevingszwemmen

#### Didactische tip:

Voorzie na een demonstratie en het uitproberen van de gedemonstreerde activiteit voldoende tijd om de creativiteit van de zwemmers aan bod te laten komen. Laat ze ook eigen hulpmiddelen meebrengen en uitproberen. Stimuleer hiertoe met allerlei "open" opdrachten waarbij de stelregel steeds moet zijn: het overleven wettigt de middelen.

### 3.9.1 zich leren oriënteren onder water

#### OEFENVORMEN

- Leren oriënteren op de bodem met de ogen open: voorwerpen opduiken, koprollen maken onder water, zijwaarts rollen door het water, de voorletter van je naam zwemmen over de bodem, op je handen lopen over de bodem, door de benen van partners zwemmen, springen van de kant en op je zitvlak landen op het water, op verschillende manieren van de glijbaan glijden (voorwaarts, achterwaarts, ...)
- Oriëntatie onder obstakels (rustig opbouwen): leg een (niet te groot) zeil op het water en laat er onderdoor zwemmen. Maak gaten in het zeil en laat hen door de gaten boven komen. Leer hen steeds boven komen met een vuist boven hun hoofd, zodat het zeil niet aan hun hoofd blijft kleven. Wat zie je? Licht? Donker?



### 3.9.2 Overlevingszwemstijlen

#### SNELHEIDSZWEMMEN

#### OEFENVORMEN

- korte afstanden op topsnelheid met veel rust  
10m, 15m, 20m en 25m zwemmen, telkens terug wandelen en 50m los zwemmen, dan wisselen van zwemstijl
- 25m crawl op topsnelheid, de tweede vertrekt 2 seconden later en probeert de eerste in te halen, telkens terugwandelen
- gedurende 5 minuten met 5 personen aflossing zwemmen over 25 m, verschillende groepjes tegen elkaar, welke groep zwemt de meeste lengtes?
- wie is de snelste zwemmer?
- wie kan de grootste afstand afleggen binnen een bepaalde tijd?
- twee groepen staan aan weerszijden van het bad, ieder heeft een nummer, de persoon met het nummer dat afgeroepen wordt, zwemt zo snel mogelijk naar het midden van het bad, wie eerst aankomt ontvangt één punt; welke groep wint?
- welke groep laat binnen een bepaalde tijd de grootst mogelijke afstand optekenen?
- welke groep legt een opgegeven afstand af binnen de kortst mogelijke tijd?



## ZIJWAARTSE SCHOOLSLAG

### OEFENVORMEN

- per twee met het gezicht naar elkaar toe zijwaartse schoolslag zwemmen
- lange afstand op traag tempo met weinig rust, eerst in badpak, nadien met kleren. De afstand geleidelijk opdrijven : 25 m, 15 seconden rust, 50 m, 15 seconden rust, 75 m, 15 seconden rust, 50 m, 15 seconden rust, ...
- 25 m op een rustig tempo, afwisselend crawl en zijwaartse schoolslag zwemmen (*kan ook met grotere afstanden*)
- gedurende een bepaalde tijd zwemmen, op fluitsignaal veranderen van zwemstijl (*zijwaartse schoolslag, crawl, enkelvoudige rugslag*)
- in twee groepen zijwaartse schoolslag zwemmen gedurende een bepaalde tijd (*tijd opdrijven per training*), welke groep legt de grootste afstand af?



## SNELHEID EN UITHOUDING

### OEFENVORMEN

- acceleratiezwemmen: afwisselend dezelfde afstand snel en traag zwemmen in dezelfde stijl, uitvoeren in crawl en in schoolslag
- binnen series van 50m of 100m laten versnellen tot een climax, die steeds op het einde bereikt wordt
- tikkertje: 1 of 2 personen zijn tikker en proberen de anderen te tikken, men zal op bepaalde momenten zijn snelheid moeten vergroten om weg te zwemmen van de tikker, nadien kan men opnieuw vertragen; men mag noch de kant, noch de bodem raken; wie getikt wordt neemt de functie van tikker over
- tikkertje: de tikker tracht binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk van zijn makkers te tikken
- op normaal tempo schoolslag zwemmen, op fluitsignaal spurt in crawl, bij het volgend fluitsignaal terug schoolslag zwemmen, enz ...
- zwemmen met een handicap : wie is er de snelste zwemmer bij immobilisatie van bepaalde ledematen
- materiaal overbrengen: wie of welke groep brengt het meeste voorwerpen over binnen een bepaalde tijd combinatieslagen: wie zwemt er het snelst met een alternatieve zwemslag. B.v.: schoolslag armen, crawl benen.



## TER PLAATSE ZWEMMEN: WATERTRAPPEN EN WRIKKEN

**OEFENVORMEN**Watertrappen en wrikken

- watertrappen moet in zoveel mogelijk situaties inge oefend worden b.v.: met gebruik van handen en benen, met benen alleen, met 1 hand en 1 been, met gewichten, met kleren...
- watertrappen en gelijktijdig een ballon omhoog tikken
- watertrappen en wrikken met de handen, op signaal verschillende opdrachten uitvoeren: handen in de lucht, in de handen klappen boven het hoofd, om lengte- of breedte-as draaien, eendenduik, ...
- per groep staat men in een rij terwijl men watertrapt, de eerste geeft een bal door boven het hoofd naar de volgende, de tweede geeft de bal door tussen de benen, de derde terug boven het hoofd, enz... tot bij de laatste; deze zwemt naast de rij op de rug met de bal in de handen naar voor en wordt eerste, de groep die eerst terug in zijn beginpositie staat wint
- watertrappen met ballast : wie kan het langst watertrappen terwijl hij het hoofd van een drenkeling boven water houdt? Cf. watertrappen met een voorwerp (*bal, lood,...*) in de handen, het voorwerp mag het water niet raken
- gecombineerde oefening : eerst een bepaalde afstand of een bepaalde tijd zwemmen, daarna een bepaalde tijd watertrappen, terug zwemmen, terug watertrappen, (*bv. op fluitsignaal laten wisselen*)
- zo hoog mogelijk watertrappen : watertrappen en een opgehangen voorwerp proberen aanraken
- watertrappen met een handicap : wie kan er het langst watertrappen en wrikken met één been en twee handen/met één been en één hand ...
- balspelen : de bal naar elkaar gooien terwijl men watertrapt en wrikt, al dan niet met een ballenjager die de bal tracht te onderscheppen

**DIDACTISCHE TIP**

**PROBEER DE TIKKERS STEEDS HERKENBAAR TE MAKEN DOOR B.V. EEN GEKLEURE BADMUTS, ...**

### 3.9.3 OVERLEVINGSVLOTPOSITIES

#### OEFENVORMEN

- komen tot drijven in buiklig/ruglig, laten ervaren dat het drijfvermogen verbetert als men veel lucht in de longen houdt en dat de benen zinken
- drijven op de rug, eventueel eerst met vlotter, nadien zonder
- vertrekken aan de kant, zich krachtig afstoten en zich laten uitdrijven, wie komt het verst? Zowel op de buik als op de rug
- zwemmen naar de overkant, op signaal een bepaalde vlotpositie aannemen en volhouden tot het tweede signaal, de tijd tussen de twee signalen wordt telkens groter.
- drijven in buiklig, draaien naar drijven in ruglig enz...
- rondzwemmen en op signaal een drijfhouding naar keuze aannemen, wie houdt deze het langste vol?
- drijven in ruglig, wrikbewegingen met de handen uitvoeren zodat je voortbeweegt (*eerst met de voeten / eerst met het hoofd*)
- uitproberen drijvende paddestoel : blijf twee minuten onbeweeglijk liggen, beweeg enkel om te ademen
- in welke vlotpositie kan jij het best blijven drijven ?
- één groep tracht zolang mogelijk te drijven terwijl de andere groep het water zoveel mogelijk doet bewegen en opspatten zonder echter de drijvers aan te raken
- combinatie-oefeningen: op fluitsignaal zwemmen (*1x fluiten*), watertrappen (*2x fluiten*), drijven (*3x fluiten*)



### 3.9.4 ONDER WATER DUIKEN (*van in het water*)

#### OEFENVORMEN

- Duiken met de voeten eerst, na afdruk met de handen op de verloopgoot
- Dalen naar de bodem, met de voeten eerst, met het hoofd eerst via een koord
- Dalen naar de bodem met lood met de voeten eerst, na eendenuik, ...
- Duiken met de voeten eerst met armbewegingen
- Er liggen hoepels op de bodem, met probeert met een oppervlakte duik met de voeten eerst naar beneden te gaan en in een hoepel terecht te komen. Na de landing hurkt men neer en duwt men zich goed af om terug naar boven te komen
- Rondzwemmen in het ondiepe gedeelte van het zwembad en proberen een handenstand uit te voeren
- Onder de benen door duiken, na een kleine eendenuik
- Door hoepels duiken die op verschillende diepten hangen (eendenuik), eventueel ook voorwerpen, nadien een `drenkeling bovenhalen



### 3.9.5 ONDER WATER ZWEMMEN

#### OEFENVORMEN

- progressief de tijd van het onder water zwemmen opdrijven
- eerst zonder, later met kleren
- in heupdiep water met de rug tegen de kant staan, buig in diepe hurkzit, met de voetzolen afduwen tegen de kant en vlak over de bodem glijden, arm- en beenbeweging, glijden, de oefening herhalen (*in zo weinig mogelijk zwemslagen een bepaalde afstand afleggen*)
- zinkende voorwerpen (*later vervoerspoppes*) die op de bodem van het zwembad liggen, over een bepaalde afstand verschuiven; deze afstand steeds vergroten, na startduik van op de kant en na oppervlakte-duik (*eendenduike of eerst met de voeten*) van in het water
- duiken van de kant en een voorwerp oprapen, door hoepels zwemmen en het voorwerp aan de andere kant neerleggen
- er worden twee touwen gespannen in de breedte van het bad. Voor het eerste touw maakt men een eendenduike, men zwemt onder water en komt pas na het tweede touw boven. De afstand tussen de twee touwen kan systematisch vergroot worden.
- tikspel: één of meerdere tikkers pogen zoveel mogelijk personen te tikken, wie niet getikt wil worden kan zich redden door onder water te zwemmen na oppervlakte-duik. Een getikte speler moet in spreidstand zijwaarts gaan staan. Eventueel kunnen de getikte spelers verlost worden door een vrije speler als deze onder hun benen door zwemt.
- al zwemmend vertrekken, op signaal een oppervlakte-duik maken (*afwisselend met de voeten eerst en eendenduike*) en zich naar de bodem laten zakken, daar 3 slagen schoolslag zwemmen en terug boven komen, de oefening herhalen tot aan de overkant van het zwembad
- reddersprong gevolgd van eendenduike naar de bodem waar een ankerkoord ligt, deze volgen over 5, 6, 7, ... m, wie geraakt het verst?
- per twee een oppervlakte-duik uitvoeren, de tweede doet alle bewegingen van de eerste na onder water
- per twee een oppervlakte-duik uitvoeren en hand in hand een bepaald voorgeschreven traject onder water afleggen
- circuitduiken: verschillende duikopdrachten zijn uitgezet, wie kan er de meeste uitvoeren in een bepaalde tijd of wie voert ze het snelst uit; opdrachten kunnen zijn : voorwerp opduiken (*emmer*), een voorwerp verleggen, door hoepels duiken (*met de voeten eerst/na eendenduike*), onder en over hindernissen zwemmen, ...
- bij een partner, die in spreidstand zijwaarts staat, zwemt men achtjes tussen de benen, zolang de luchtvoorraad het toelaat
- tunnelduiken: meerdere personen staan achter elkaar in spreidstand zijwaarts met ongeveer 1m tussenafstand, men zwemt onder de benen door zonder ondertussen boven water te komen, nadat iedereen op deze afstand geslaagd is, kan men de tussenafstand vergroten, of de rij langer maken
- twee groepen staan tegenover elkaar met de rug tegen de muur, de eerste van elke groep duikt onder en deze zwemmen op elkaar toe, ze ontmoeten elkaar ongeveer in het midden van het zwembad en geven elkaar een hand, ze draaien zich om en zwemmen terug naar hun vertrekpunt, zonder daarbij boven te komen, dan vertrekt de tweede, ...
- op het wateroppervlak liggen verschillende ballen (*tennis-, reddings-, strandbal, ...*) men duikt onder, zwemt een stuk onder water en poogt juist onder een bal boven te komen en zo de bal met het hoofd weg te stoten.



### 3.9.6 ZWEMMEN MET KLEDIJ

#### OEFENVORMEN

- in zo weinig mogelijk zwemslagen naar de overkant zwemmen, verschillende keren herhalen en iedere keer zou het aantal zwemslagen moeten dalen
- gekleed in overall/ lange broek en T-shirt, sportschoenen en regenpak, 25m/50m/75m/ ... zwemmen om zwemervaring met kleding en schoeisel opdoen
- zwemmen in gecombineerde zwemslagen, dit doorbreekt de ééntonigheid en zo worden er andere spiergroepen aangesproken wat vermoeidheid vermindert en kramp tegengaat : armen schoolslag, benen dolfijn/armen schoolslag, benen crawl/armen crawl, benen schoolslag/ gecombineerde rugslag/ ...
- zwemmen met immobilisatie van bepaalde ledematen: zwemmen met 1 arm/zonder armen/ met linker arm en been/met rechter arm en been/met linker arm en rechter been/met rechter arm en linker been/ ...
- zwemmen zonder zicht, gekleed in overall/lange broek en T-shirt, sportschoenen en regenpak. Geblinddoekt zwemmen terwijl men zich laat leiden door een niet geblinddoekte medezwemmer of loods/of door een geluidssignaal (*fluitsignalen van op de kant*). Zo leert men zich te oriënteren wanneer men bij slecht of geen zicht te water raakt.



- probeer alle vlotposities uit met verschillende soorten kleding
- werp zoveel mogelijk verschillend drijvend materiaal in het zwembad, men zwemt rond en op signaal grijpt men zo snel mogelijk een voorwerp dat men gebruikt om zich drijvende te houden. Op het volgende fluitsignaal wisselt men van voorwerp tot iedereen de verschillende materialen uitgeprobeerd heeft.
- gekleed in t-shirt en lange broek te water gaan, laarzen uittrekken in het water en ze laten leeglopen, de laarzen ervaren als drijfmiddel.
- drijven met de verschillende drijvende voorwerpen: plastic vuilniszak, reddingsband, bal, jerrycan, emmer, reddingsvest, ...
- omgaan met reddingsgordels:
  - tonen van de juiste wijze van aandoen van een reddingsvest
  - zich met de gordel aan te water begeven en ervaren dat een reddingsgordel ook bij een bewusteloze drenkeling geen zelfrichtend vermogen bezit
  - de gordel in het water gooien en er zelf achter springen, trachten de gordel op de juiste wijze te bevestigen in het water



- per twee te water springen, kledij uitdoen, aan dezelfde kant terug uit het water komen met kledij, kledij op de kant terug aandoen en naar de overkant zwemmen; wie is het snelst?
- per twee te water springen, één zwemmer is gekleed de andere niet. De ene doet de kleren uit, de andere doet de kleren aan.
- trachten de volledige kledij uit te doen onder water, met controle en onder toekijkend oog van een partner
- maak luchtzakken met allerlei kledingstukken (*jas, broek, hemd, jurk, ...*) op verschillende manieren (*door de lucht zwaaien, lucht inblazen door de opening, lucht inblazen door de stof, lucht inkloppen, ...*). Welke manier geeft het beste resultaat?
- probeer zoveel mogelijk luchtzakken te maken en er dan mee te drijven
- wie kan er het langst drijven met een bepaald kledingstuk? Het hervullen van lucht in het kledingstuk gebeurt steeds op een andere manier
- per twee: de geklede zwemmer springt in het water en zwemt naar de verschillende hoeken van het zwembad waar hij telkens één kledingstuk uit doet en achterlaat : hoek 1 : jas, hoek 2 : broek, hoek 3 : trui, hoek 4 : hemd; dan springt de niet-geklede zwemmer in het water en zwemt naar de verschillende hoeken waar hij telkens één kledingstuk neemt en er een luchtzak mee maakt. na de oefening wisselen van functie.



- een groep krijgt een beperkt aantal hulpmiddelen, enkel en alleen met behulp van deze middelen moet de groep zich drijvend houden
- per twee krijgt men de beschikking over één kledingstuk, hiermee moeten zij gedurende geruime tijd trachten te overleven door afwisselend dit kledingstuk aan te wenden
- per groep krijgt men een beperkt aantal kledingstukken en hulpmiddelen, men moet trachten in groep gedurende geruime tijd te overleven, andere groepen kunnen zorgen voor woelig en opspattend water
- per drie : jullie zijn drie overlevenden van een schipbreuk, twee zijn gewond, redding mag verwacht worden binnen 5 min., enkele plankjes, een emmer en een bal zijn ter beschikking. Hoe zullen jullie overleven?
- in het zwembad ligt allerlei drijvend materiaal: ballen, banden, luchtkussens, plankjes, ... men zwemt en op fluitsignaal grijpt men een voorwerp en zwemt ermee, op signaal wisselen zodat men gewond wordt aan verschillende hulpmiddelen, omdat ze niet allemaal op dezelfde manier het lichaam helpen drijven
- idem, op signaal grijpt men een voorwerp en zwemt er zo snel mogelijk mee naar de kant
- estafette-wedstrijd : elke persoon van de groep tracht zo snel mogelijk heen en weer te zwemmen met gebruik van éénzelfde drijvend voorwerp of luchtzak die doorgegeven wordt
- te water springen kledij uitdoen, luchtzak maken en een bepaalde afstand afleggen in verschillende zwemslagen en gebruik makend van verschillende luchtzakken
- aan één kant van het zwembad worden allerlei hulpmiddelen in het water geworpen, men vertrekt aan de andere kant van het zwembad en tracht een drijvend voorwerp te veroveren. Door één voorwerp minder aan te bieden kan men een afvallingskoers doen.



### 3.9.7 Uit het water geraken

#### OEFEENVORMEN

- neem de zwembadrand vast, voer een krachtige beenslag uit en trek en duw jezelf omhoog
- neem de zwembadrand vast, plaats je voet in de overloopgoot, trek en duw jezelf omhoog
- neem de zwembadrand vast, haak je been over de rand en probeer op de kant te rollen
- eerst onder water gaan, enkele krachtige beenslagen uitvoeren, hoog uit het water uitkomen en de rand vastgrijpen, trek en duw jezelf omhoog



### 3.10 Andere spelvormen voor de humanitaire technieken

De volgende spelvormen hebben als doel enkele van de bovenvermelde humanitaire technieken op een speelse manier aan te leren, en om beginners gewend te maken met reddingstechnieken.

#### 'Estafette'

##### **Doelen :**

Onder water zwemmen, oppervlakte-duik, team spirit

##### **Materiaal :**

Eén grote bal, een verzwaarde hoepel per ploeg, een loden blokje voor iedere zwemmer.

##### **Spelverloop :**

De spelers stellen zich per ploeg op aan de kant van het zwembad. De eerste zwemmer heeft de bal vast. Op het startsignaal gaat de eerste zwemmer te water ofwel met een startduik, ofwel met een oppervlakte-duik, op aanwijzing van de lesgever. De eerste loopt of zwemt tot aan de ondergedompelde hoepel, zwemt er met de bal door, komt naar boven, draait zich om en werpt de bal naar nummer twee. Deze zwemmer herhaalt hetzelfde terwijl nummer één verder naar de blokjes zwemt, een blokje van de bodem neemt en aan de overzijde op de kant legt.

**'Parelduikers'****Doelen :**

Leren onder water zwemmen terwijl men een drijfvest aan heeft.

**Materiaal :**

Zwemvesten of andere opblaasbare materialen (zwemband, ...), gewichtjes, één emmer per ploeg.

**Spelverloop :**

Er worden gewichtjes op de bodem van het zwembad gelegd. Alle leerlingen dragen een zwemvest of zwembandjes die zo zijn opgeblazen dat ze nog onder water kunnen zwemmen. Op het startsignaal van de leerkracht, krijgen de leerlingen gedurende één minuut tijd om zoveel mogelijk gewichtjes in de emmer van hun ploeg te leggen. De winnende ploeg is deze met de meeste gewichtjes in de emmer.

**'Black-out'****Doelen :**

Het aanleren van overlevingstechnieken wanneer men niets kan zien.

**Materiaal :**

Een verduisterd zwembriljetje per zwemmer.

**Spelverloop :**

De zwemmers worden per twee gezet alvorens de briljetjes aan te doen. Nadien worden ze gescheiden van elkaar en worden ze gedesoriënteerd (door ze een aantal keren rond te draaien). De partners trachten elkaar te vinden door naar elkaar te roepen. De zwemmers verplaatsen zich zo dat ze zichzelf of anderen niet kunnen kwetsen. Wanneer ze elkaar gevonden hebben, moeten ze stil zijn en wachten op de volgende instructies van de leerkracht. Bijvoorbeeld om naar een stemgeluid toe te zwemmen of om elkaar te slepen naar de richting van een geluid.

**'Peddelrace'****Doelen :**

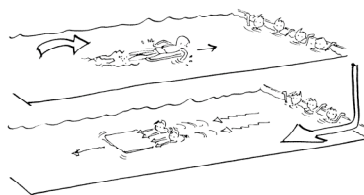
De vaardigheid van het peddelen leren.

**Materiaal :**

Een board of drijfmatten.

**Spelverloop :**

Elke eerste zwemmer van elke ploeg start aan de overzijde van het zwembad. Op het startsignaal springt nummer één op de plank en zwemt naar de overzijde. Daar springt nummer twee mee op het board. Beiden peddelen terug naar de overzijde. Nummer twee herhaalt deze sequentie met nummer drie en zo verder totdat alle leerlingen aan de overkant zijn.



### 'Onderwaterestafette'

**Doelen :**

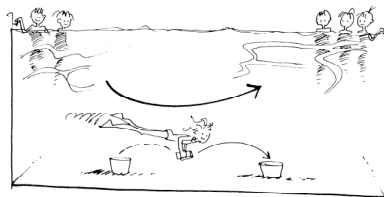
Onder water verschillende taken onder tijdsdruk uitvoeren.

**Materiaal :**

Twee verzwaarde emmers en een loden gewichtje voor elke ploeg.

**Spelverloop :**

De emmers staan op een onderlinge afstand van 5 m op de bodem van het zwembad. Op het startsignaal vertrekt de eerste zwemmer naar de eerste emmer, haalt het gewichtje eruit en legt dit in de andere emmer. De eerste zwemmer komt aan de andere kant boven en tikt de tweede zwemmer aan die de tegenovergestelde weg aflegt. Iedere zwemmer moet aan de beurt komen.



### 'Geheime documenten'

**Doelen :**

Verbeteren van de beenbeweging.

**Materiaal :**

Papieren document.

**Spelverloop :**

De eerste zwemmer van elke ploeg staat gereed aan de kant van het zwembad. Op het startsignaal gaat de eerste zwemmer te water met zijn document zonder dit nat te maken. Hij houdt het document boven water en brengt dit naar de overzijde. Daar wordt het document door een tweede zwemmer overgenomen en zo verder totdat elk ploeglid éénmaal gezwommen heeft. De ploeg die het document het eerst droog op de kant kan leggen, is de winnaar.



### 'Onderdompeling'

**Doelen :**

Verbeteren van de beenbeweging.

**Materiaal :**

Geen.

**Spelverloop :**

De zwemmers zetten zich per twee tegenover elkaar, elk met één hand op het hoofd van zijn partner. Op het startsignaal trachten beide zwemmers elkaar onder te duwen.



**'Chinese knoop'****Doelen :**

Ogen onder water openen, taken onder water uitvoeren, adem gedurende een bepaalde tijd inhouden.

**Materiaal :**

Een fel gekleurde dikke nylonkoord.

**Spelverloop :**

Elke leerling neemt een koord en bindt deze met drie knopen rond het been van een partner. Deze springt in het water en tracht de koord onder water van zijn been te doen door de knopen te ontrafelen.

**'Overlevingstocht onder water'****Doelen :**

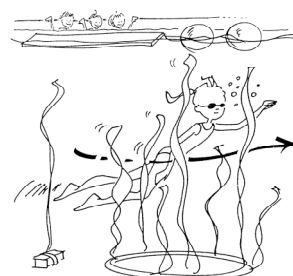
Leerlingen leren omgaan met stresssituaties in een natuurlijke omgeving

**Materiaal :**

Hoepels, verduisterde brilletjes, boeien, plastieken slierten, drijfmatten,...

**Spelverloop :**

Er wordt een 'reis rond de wereld' opgesteld in het water. Leerlingen moeten door drijvende banden zwemmen met een verduisterd brilletje, door wier (hoepel met plastieken slierten aan) zwemmen en een blokje in de hoepel zoeken (met verduisterd brilletje). Zwemmen onder drijfmatten, ...

**'Striptease'****Doelen :**

Uitdoen van kledij in het water.

**Materiaal :**

Broek, hemd, T-shirt, sokken.

**Spelverloop :**

De leerlingen werpen hun kledij in het water en laten deze zinken tot op de bodem. Nadien duiken ze één voor één hun kledingstukken op en trekken deze vervolgens aan.

**'Reddingsgordel-aflossing'****Doelen :**

Technieken voor het gebruik van de reddingsgordel aanleren.

**Materiaal :**

Eén reddingsgordel voor elk team.

**Spelverloop :**

Elke ploeg stelt zich op met de leider van de ploeg aan de ene kant van het zwembad en de rest van de ploeg aan de andere kant van het zwembad. De reddingsgordel ligt op de grond vóór de eerste zwemmer. Op het startsignaal doet de eerste zwemmer de gordel aan en springt in het water. Hij zwemt naar de overkant, waar hij de gordel bij de tweede zwemmer

aandoet. Vervolgens brengt hij deze naar de overkant. Nummer twee neemt bij zijn aankomst de reddingsgordel over en herhaalt de hele sequentie met zwemmer drie. Dit wordt herhaald totdat alle leerlingen aan de beurt zijn geweest.

### **'Redding in de branding'**

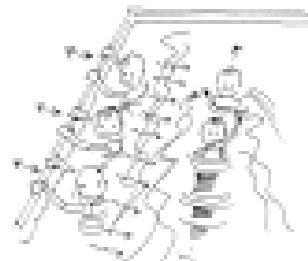
#### **Doelen :**

Leren slepen van een drenkeling in golvend water.

#### **Materiaal :**

Geen.

**Spelverloop :** De leerlingen staan in het water met het aangezicht naar de boord van het zwembad en de handen in de overloopgoot. Om golven te maken duwen de leerlingen zich weg van de kant en trekken zich er terug naar toe. Terwijl de leerlingen golven maken, neemt de eerste leerling van de rij de tweede vast en sleept hem naar de overkant. Wanneer daar aangekomen sluiten ze achteraan de groep aan en vertrekken nummers drie en vier. Varianten zijn mogelijk door verschillende vervoersgrepen toe te passen en de intensiteit van de golven te verhogen.



### **'De onbekende drenkeling'**

#### **Doelen :**

Aanleren en verbeteren van bevrijdingstechnieken.

#### **Materiaal :**

Geen.

#### **Spelverloop :**

Verschillende leerlingen stellen zich op in een lijn in het water. Een andere leerling komt aanzwemmen met de ogen gesloten. Eén van de leerlingen uit de lijn heeft de opdracht gekregen de zwemmer vast te grijpen op een door de leerkracht aangegeven manier. De andere leerlingen in de lijn, camoufleren het geluid door op het water te slaan. Elke leerling moet aan de beurt komen als zwemmer en als aanvaller. Bij deze oefening wordt eveneens de 'noodrem' toegepast indien nodig. Wanneer een leerling niet uit een greep kan ontsnappen, tikt hij op zijn aanvaller en moet deze onmiddellijk loslaten!



### **'Reddingscircuits'**

#### **Doelen :**

Verschillende reddings- en overlevingstechnieken in één les behandelen.

#### **Materiaal :**

Gewichtjes, drijfmatten, emmer, kledij, koord, ...

#### **Spelverloop :**

Alle vorige oefeningen en andere onderdelen van het reddend- of overlevingszwemmen kunnen ook in een circuitvorm worden gegoten. Hierbij wordt er dan in verschillende standen gewerkt en regelmatig doorgeschoven. Wanneer een dergelijke vorm wordt gebruikt, kan deze het best enkele lessen achter elkaar worden uitgevoerd zodat de leerlingen

hun vooruitgang kunnen waarnemen. Het is eveneens aan te raden om de opstelling voor meerdere klassen te gebruiken, zodat je niet teveel tijd verliest bij de opbouwen van het circuit. Het voordeel van deze oefenvorm is dat een grote groep leerlingen constant bezig is. Zorg ervoor dat er regelmatig rustpauzes worden ingelast.

- *De figuren en oefeningen van p.46-50 werden met toelating overgenomen uit 'Wet Games' van Peter Meaney en Sarie Culka, 1994, Openbook Publishers.*